

北海道女子短大1983年入学者の健康に関する日常生活調査

著者	斎藤 ミツエ, 中 栄久子, 木村 泰子, 藤原 素子
雑誌名	北海道女子短期大学研究紀要
巻	17
ページ	49-66
発行年	1983
URL	http://id.nii.ac.jp/1136/00001853/

北海道女子短大1983年入学者の健康に関する日常生活調査

A Survey on Health Behavior of Students Matriculated
in Hokkaido Women's Junior College in 1983

齊 藤	ミ ツ エ	中	栄 久 子
Mitsue	SAITOH	Ekuko	NAKA
木 村	泰 子	藤 原	素 子
Yasuko	KIMURA	Motoko	FUJIWARA

I は じ め に

保健指導を行うためには、保健指導を行う者自らが正しい健康意識を持ち、日常生活の中で実践していかなければならないと考えるが、はたしてその健康観の形成と行動化はどこでなされるのであろうか。それは幼児期からの家庭での教育、さらに幼稚園、小学校、中学校、高等学校における健康教育が大きくかかわっていると考えられる。

短大の養護教諭養成課程においては、医学的根拠、看護理論に基き、自らの健康意識の確立と健康生活の行動化が可能となるよう授業展開を行っているが、その中であって、短大入学までにどの程度保健衛生に関する知識を得、行動化されているかを知ることは、今後授業を展開する上で重要であると考えた。

また、これは単に養護教諭養成課程にのみ必要なことではなく、母性を有する女子短大生全体に言えることである。女子短大生は卒業後一女性として、教育の場、家庭、職場、地域社会においてその保健衛生の知識を活用し、大なり小なり保健指導、健康管理に関与していくのである。その意味で、短大生活の中で、今まで得た保健衛生に関する知識を整理し、確実なものとして社会に送り出すことが必要であろう。

以上の観点から、新入生を対象とした健康に関する日常生活調査を行い、短大入学までに得た健康に関する知識と行動を把握することにした。

II 方 法

昭和58年度本学新入学生 775 名に対し、入学直後（昭和58年 4 月14日～ 4 月16日）に無記名式質問紙調査法（一部記述式）により調査を行った。

質問紙の構成は、睡眠・食事・清潔・月経・喫煙・健康意識に関する20項目の内容でできて^{1), 2), 3)}いる。調査項目は大学生ならびに高校生を対象とした過去の調査を参考とし、女子短大生向け

に内容を整備した。

結果の処理は、新入学生の全体像を出し、さらに一部各科・コースごとの比較を行った。検定はカイ二乗検定を用いた。

有効回答数 773 名。対象群の構成は以下の通りである。

服飾美術科服飾美術コース	203名	(以下服飾美術系と記す)
服飾美術科家庭科学コース	106名	(以下家庭科学系と記す)
工芸美術科	74名	(以下工芸美術系と記す)
保健体育科体育コース	111名	(以下体育系と記す)
保健体育科養護教諭コース	130名	(以下養護教諭系と記す)
初等教育学科	149名	(以下初等教育系と記す)

Ⅲ 結果と考察

1. 新入学生の出身地

本調査は本学入学までの健康に関する生活調査であることから、出身地域も健康生活に関連していると考え、人口8万以上の市を都市部とし、その他の地域を郡部として、各科・コースごとに出身地の割合をみた。(表1)

表1 各系別の出身地の割合

()内%

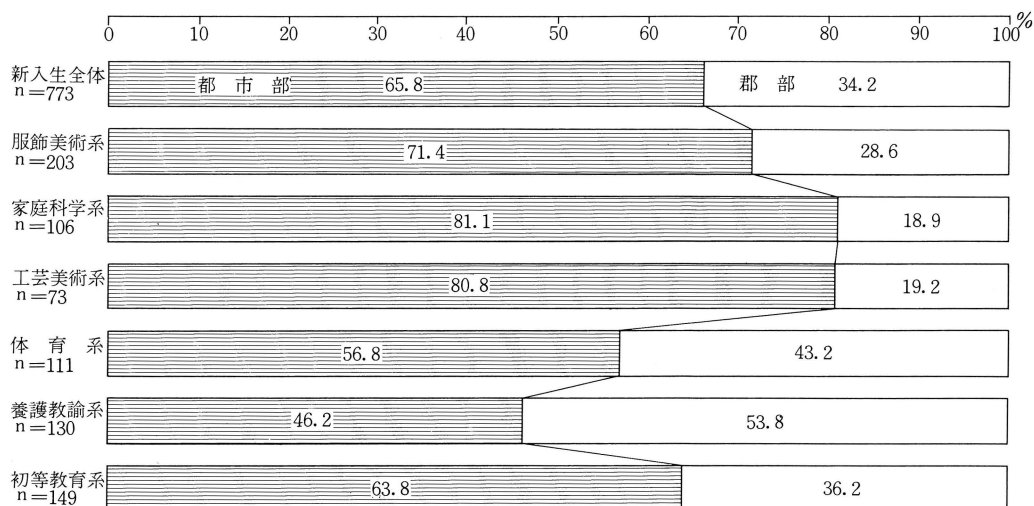
科・コース 出身地	服 飾 美 術 系	家 庭 科 学 系	工 芸 美 術 系	体 育 系	養 護 教 諭 系	初 等 教 育 系	計
都 市 部	145 (71.4)	86 (81.1)	59 (80.8)	63 (56.8)	60 (46.2)	95 (63.8)	508 (65.8)
郡 部	58 (28.6)	20 (18.9)	14 (19.2)	48 (43.2)	70 (53.8)	54 (36.2)	264 (34.2)
計	203 (100)	106 (100)	73 (100)	111 (100)	130 (100)	149 (100)	773 (100)

表2 出身地(都市部・郡部)の比率の差の検定結果

	服飾美術系	家庭科学系	工芸美術系	体 育 系	養護教諭系
初等教育系	N. S.	* * *	* * *	N. S.	* * *
養護教諭系	* * *	* * *	* * *	N. S.	
体 育 系	* * *	* * *	* * *	*** : P<.01 * * : P<.025 * : P<.05 N. S. : 有意差なし	
工芸美術系	N. S.	N. S.			
家庭科学系	N. S.				

全体では都市部出身者が508名(65.8%)、郡部出身者は264名(34.2%)であり、都市部出身者が多い。科・コース間の検定を行った結果(表2)をみると、養護教諭系では体育系を除く他の系との間にすべて有意差が認められ、郡部出身者が多いことがわかる。また、家庭科

図1 各系別出身地の割合



学系，工芸美術系は体育系，養護教諭系，初等教育系に比べ，都市部出身者が多いと言える。体育系は服飾美術系，家庭科学系，工芸美術系との間に有意差があり，養護教諭系と同様に，郡部出身者が多いと言える。

2. 睡眠

(1) 就寝時刻

表3 就寝時刻

()内%

科・コース 時 刻	服飾美術系 n=203	家庭科学系 n=106	工芸美術系 n=74	体 育 系 n=111	養護教諭系 n=130	初等教育系 n=149	計 n=773
22:30以 前	6(3.0)	4(3.8)	4(5.4)	2(1.8)	5(3.8)	6(4.0)	27(3.5)
22:30～23:30	36(17.7)	26(24.5)	17(23.0)	40(36.0)	41(31.5)	40(26.8)	200(25.9)
23:30～0:30	102(50.3)	53(50.0)	31(41.9)	52(46.9)	61(47.1)	75(50.4)	374(48.4)
0:30～1:30	49(24.1)	21(19.8)	19(25.7)	16(14.4)	18(13.8)	25(16.8)	148(19.1)
1:30以 降	10(4.9)	2(1.9)	3(4.0)	1(0.9)	5(3.8)	3(2.0)	24(3.1)

各科共，最も多いのは23:30～0:30であるが，さらにそれ以前の時間を含めて0:30までに就寝する学生の割合をみると，最高で体育系の84.7%，最も低くて工芸美術系の70.3%となっている。体育系では日中の運動量が多いことが，就寝時刻の早くなる要因であろう。

入学後2日目の状態であるにもかかわらずこのような結果が出ているのは，体育系の学生の生活が，高校3年間あるいはそれ以前からの習慣に大きく影響されているためといえよう。

さらに，23:30以前に就寝する者，23:30～0:30，0:30以降に就寝する者の3つの組に分けて，科・コースごとの検定を行ったところ，服飾美術系と体育系間，服飾美術系と養護教諭系間に危険率0.5%で有意差が認められた。また，服飾美術系と初等教育系間に危険率5%

で有意差が認められた。これは服飾美術系が体育系、養護教諭系、初等教育系に比べ就寝時刻の遅い者が多く、23：30以前に就寝する者が少いと言える。この差は、体育系の体育活動によることも考えられるが、体育系、養護教諭系、初等教育系では郡部出身者が多いことも関連していると思われる。

(2) 起床時刻

表4 起床時刻

()内%

科・コース 時 刻	服飾美術系 n=203	家庭科学系 n=106	工芸美術系 n=74	体 育 系 n=111	養護教諭系 n=130	初等教育系 n=149	計 n=773
6：30以 前	26(12.8)	14(13.2)	10(13.5)	14(12.6)	29(22.3)	24(16.1)	117(15.1)
6：30～7：30	138(68.0)	79(74.5)	41(55.4)	82(73.9)	80(61.5)	109(73.2)	529(68.5)
7：30～8：30	39(19.2)	13(12.3)	23(31.1)	15(13.5)	21(16.2)	16(10.7)	127(16.4)

全体では6：30～7：30に起床する者が多い。6：30以前に起床する者の割合をみると養護教諭系が最も高く、養護教諭系の学生に郡部出身者の割合が高かったことが関連していると考えられる。通学に要する時間に合わせた起床時間ということであろう。また、各科・コース別に検定を行ったところ、工芸美術系では服飾美術系を除いた他の科との間にすべて有意差が認められた。これは工芸美術系では7：30以降に起床する学生が多いことを表わしている。

(3) 睡眠時間

表5 睡眠時間

()内%

科・コース 時 間	服飾美術系 n=203	家庭科学系 n=106	工芸美術系 n=74	体 育 系 n=111	養護教諭系 n=130	初等教育系 n=149	計 n=773
6 時間 以内	36(17.7)	17(16.0)	12(16.2)	10(9.0)	23(17.7)	26(17.4)	124(16.0)
7 時間 ぐらい	127(62.6)	65(61.4)	39(52.7)	64(57.7)	73(56.1)	88(59.1)	456(59.0)
8 時間 ぐらい	35(17.2)	24(22.6)	18(24.3)	34(30.6)	25(19.2)	31(20.8)	167(21.6)
8 時間 以上	5(2.5)	0(ー)	4(5.4)	3(2.7)	8(6.2)	3(2.0)	23(3.0)
無 回 答	0(ー)	0(ー)	1(1.4)	0(ー)	1(0.8)	1(0.7)	3(0.4)

7時間の睡眠をとっているものが59.0%で最も多い。7時間と8時間を合わせると80.6%となり、8割の者が適正な睡眠時間をとっていると言える。16.0%に6時間以内という短い睡眠時間をとっている者がいることがわかった。

次に、6時間以内、7時間、8時間と8時間以上を合わせた3つの組に分け各科・コースごとに検定を行ったところ、服飾美術系と体育系に有意差が認められた。すなわち、体育系は服飾美術系に比べ睡眠時間6時間以内の者が少く、睡眠時間を多くとっている割合が高いと言える。体育活動を伴うため、十分な睡眠をとるよう心がけていることがうかがえる。

3. 食 習 慣

(1) 食事摂取の状況

表 6 食事摂取の状況

()内%

科・コース 摂取状況	服飾美術系 n=203	家庭科学系 n=106	工芸美術系 n=74	体 育 系 n=111	養護教諭系 n=130	初等教育系 n=149	計 n=773
1日3回規則的に食事 をしている	140(69.0)	69(65.1)	48(64.7)	78(70.3)	95(73.1)	111(74.4)	541(70.1)
ときどき朝食を抜くこ とがある	40(19.7)	20(18.9)	13(17.6)	19(17.1)	27(20.8)	29(19.5)	148(19.1)
朝食は食べない	3(1.5)	7(6.6)	5(6.8)	7(6.3)	2(1.5)	1(0.7)	25(3.2)
ときどき夕食を抜くこ とがある	7(3.4)	5(4.7)	4(5.4)	6(5.4)	5(3.8)	3(2.0)	30(3.9)
そ の 他	13(6.4)	5(4.7)	3(4.1)	1(0.9)	1(0.8)	5(3.4)	28(3.6)
無 回 答	0(ー)	0(ー)	1(1.4)	0(ー)	0(ー)	0(ー)	1(0.1)

表6は調査の選択肢の内容とその結果を表わしている。全体の7割は1日3回規則的に食事をしているが、朝食を時々抜く者と朝食を食べない者が各科共通して20%近くみられる。時々夕食を抜く者も全体で30人（3.9%）いることも注目される。その他の回答の中で多かったものをあげると、不規則の者9名、時々昼食を抜く者9名、4回食の者3名、さらに時々朝食も夕食も抜くことがある者が3名いた。

次に1日3回規則的に食事をしている者を規則群とし、それ以外に回答した者を不規則群として各科・コース間で検定を行ったが、有意差は認められなかった。

(2) 間 食

表 7 間食の摂取状況

()内%

科・コース 間食摂取の状況	服飾美術系 n=203	家庭科学系 n=106	工芸美術系 n=74	体 育 系 n=111	養護教諭系 n=130	初等教育系 n=149	計 n=773
毎 日 す る	78(38.4)	42(39.6)	23(31.1)	49(44.1)	53(40.8)	64(43.0)	309(40.0)
ときどきする	123(60.6)	63(59.5)	50(67.5)	61(55.0)	77(59.2)	85(57.0)	459(59.3)
全 く し な い	0(ー)	1(0.9)	1(1.4)	1(0.9)	0(ー)	0(ー)	3(0.4)
無 回 答	2(1.0)	0(ー)	0(ー)	0(ー)	0(ー)	0(ー)	2(0.3)

毎日間食する者、ときどき間食する者を合わせると99.3%となり、ほとんどの者が間食をしている実態である。間食をしない食習慣の者は全体でわずか3人（0.4%）であった。

間食でよく摂取する食品は表8の通りである。最近の傾向として、清涼飲料水、スナック食品の人気の言われているが、本調査でも上位にあげられている。くだもの、牛乳をあげる者も多く、好ましい傾向と言えるだろう。インスタントラーメンをあげるものは予想以上に少く、掲げた食品の中での回答数は最低であった。全体をみると、いつでもどこでも簡単に空腹感を

表8 間食でよく摂取する食品
重複回答 ()内%

順位	食品の種類	回 答 数 n=768
1	くだもの	472(61.5)
2	コーラ・ジュース	422(54.9)
3	ポテトチップス	414(53.9)
4	コーヒー・紅茶	359(46.7)
5	牛乳	282(36.7)
6	チョコレート	264(34.4)
7	アイスクリーム	226(29.4)
8	ケーキ	193(25.1)
9	パン	190(24.7)
10	インスタントラーメン	77(10.0)
11	その他	36(4.7)

満たすことができ、あまり胃にもたれないような軽い食品に人気があると言えよう。

4. 口腔衛生および清潔

(1) 歯みがき時期と回数

1日のうち「いつ歯をみがくか」の質問に対しては、表9・10のとおり多様な組合せの回答を得た。全員が毎日みがくと答え、1日1回みがく者が全体の12.9%、2回みがく者が73.1%、3回以上みがくと答えた者は14.0%であった。1日2回みがくタイプは組合せが5通りで、3回以上みがくタイプ

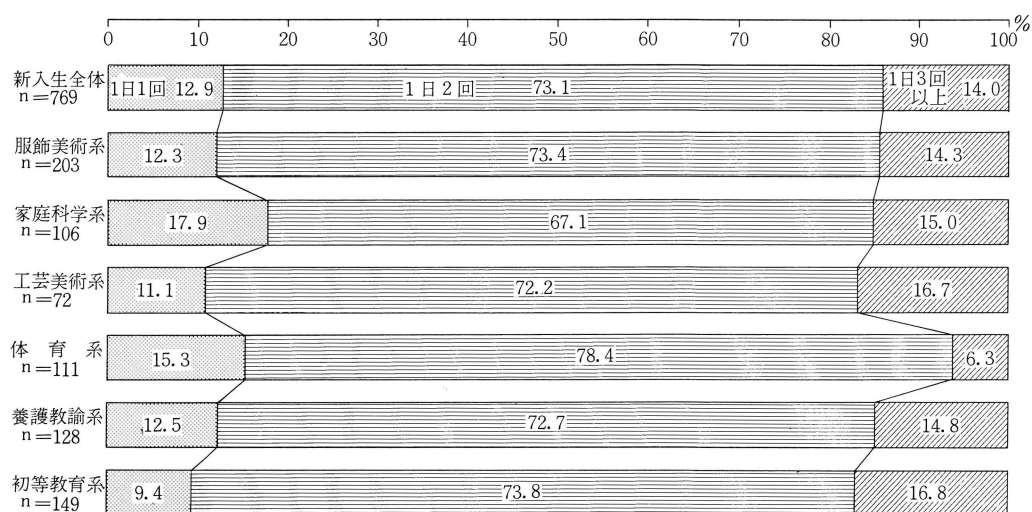
表9 毎日の歯みがき時期

科・コース			服飾美術系	家庭科学系	工芸美術系	体育系	養護教諭系	初等教育系	計
みがく時期									
朝	食	前	人 4	人 9	人 4	人 8	人 5	人 3	人 % 33(4.3)
朝	食	後	19	10	4	9	11	10	63(8.2)
就	寝	前	2	0	0	0	0	1	3(0.4)
朝	食	前・朝食後	3	0	1	2	0	2	8(1.0)
朝	食	前・夕食後	5	0	1	2	1	0	9(1.2)
朝	食	前・就寝前	22	21	12	26	15	21	117(15.2)
朝	食	後・夕食後	8	4	4	5	8	9	38(4.9)
朝	食	後・就寝前	111	46	34	52	69	78	390(50.8)
朝	食	前・朝食後・就寝前	17	8	4	2	11	11	53(6.8)
朝	食	後・昼食後・就寝前	0	1	0	2	1	3	7(0.9)
朝	食	後・夕食後・就寝前	5	1	3	0	3	7	19(2.5)
朝	食	前・後・夕食後・就寝前	1	2	3	0	1	3	10(1.3)
そ	の	他	6	4	2	3	3	1	19(2.5)
計			203	106	72	111	128	149	769(100)

表10 歯みがき回数

科・コース	服飾美術系	家庭科学系	工芸美術系	体育系	養護教諭系	初等教育系	計
回数							
1日1回	人 % 25(12.3)	人 % 19(17.9)	人 % 8(11.1)	人 % 17(15.3)	人 % 16(12.5)	人 % 14(9.4)	人 % 99(12.9)
1日2回	149(73.4)	71(67.1)	52(72.2)	87(78.4)	93(72.7)	110(73.8)	562(73.1)
1日3回以上	29(14.3)	16(15.0)	12(16.7)	7(6.3)	19(14.8)	25(16.8)	108(14.0)
計	203(100)	106(100)	72(100)	111(100)	128(100)	149(100)	769(100)

図2 歯みがき回数の各系別比較



の組合せは4通りであるが、「その他」の内容は、3～4回みがくほかに「口中不快」の時や「外出前」にみがくなどとなっている。ちなみに昭和50年11月実施の厚生省の実態調査⁴⁾では、対象を18歳の女子に限ってみると、1日1回が53.3%、2回が40.3%、3回が5.2%であるから、口腔衛生面からは本学新入生の傾向は一応好ましいといえるようである。

結果を今少し詳しくみると、1日2回「朝食後・就寝前」にみがくタイプが各系とも最も多く全体の50.8%をしめ(390名)、次に多かったのは1日2回「朝食前・就寝前」にみがくタイプの15.2%(117名)であった。そこで4科2コースの新入生全体についてみてみたが、歯みがき回数に関しては統計的に有意な差は認められなかった。しかし各系相互間の比較では、体育系と初等教育系の間に2.5%の有意水準で差が認められた。これは初等教育系の1日3回以上みがく者の割合が最も高く、体育系がこれに反して最も低いと思われる。

表11 歯みがき回数の差の検定結果

	服飾美術系	家庭科学系	工芸美術系	体育系	養護教諭系
初等教育系	N. S.	N. S.	N. S.	* *	N. S.
養護教諭系	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.	
体育系	N. S.	N. S.	N. S.		
工芸美術系	N. S.	N. S.	N. S.: 有意差なし		
家庭科学系	N. S.		* *: $P < .025$		

(2) 歯ブラシの使用状況

歯ブラシの年間使用本数についてみると、各系とも「2～3本」と答えた者が最も多く、中でも体育系では53.2%と高率であった。「10本以上」と答えた者は表12に示したとおりごく少数にとどまり、予想をはるかに下回った。一般に歯科医などのすすめる念入りのブラッシング

表12 歯ブラシの年間使用本数

科・コース 年間 使用本数	服飾美術系	家庭科学系	工芸美術系	体 育 系	養護教諭系	初等教育系	計
2～3本	人 % 82(40.4)	人 % 37(34.9)	人 % 34(46.0)	人 % 59(53.2)	人 % 50(39.2)	人 % 69(46.3)	人 % 331(43.0)
4～5本	72(35.5)	38(35.8)	18(24.3)	23(20.7)	45(35.1)	45(30.2)	241(31.2)
6～7本	25(12.3)	17(16.0)	10(13.5)	14(12.6)	19(14.8)	20(13.4)	105(13.6)
8～9本	9(4.4)	10(9.4)	8(10.8)	8(7.2)	9(7.0)	10(6.7)	54(7.0)
10本以上	15(7.4)	4(3.8)	4(5.4)	7(6.3)	5(3.9)	5(3.4)	40(5.2)
計	203(100)	106(100)	74(100)	111(100)	128(100)	149(100)	771(100)

グを1日2回実施した場合、現在わが国で市販されている歯ブラシの寿命からして、幾らかの使い方による差はあるにしても「最小限1ヶ月を耐用限度とした交換が好ましい⁵⁾」といわれる。当然の結果として使用本数は限定される筈であるから、「1日2回」以上みがく者の使用本数は、少なくとも「8～9本」以上と予想した訳である。

そこで筆者らの所属する養護教諭コース新生に限ってみてみると、「1日2回」以上みがくと答えた112名のうち「8～9本」以上使用する者の数は14名(12.5%)、「10本」以上と答えた者は5名(4.5%)のみであった。また「1日2回」以上ブラッシングすると答えながら年間使用本数がわずか「2～3本」にとどまっている学生が40名(35.7%)もあった。この事実から、先に述べた厚生省の実態調査における歯みがき回数との比較のみで、「好ましい傾向」と判断することは早計にすぎようである。いずれにしても大部分の学生は、ブラッシングの最大目的であるプラーク除去率を考慮に入れた適正な歯ブラシの使用、交換をしているとは言い難い。なお年間使用本数についての全体的な差はないが、各系間の比較では、表13に示

表13 歯ブラシの年間使用本数の差の検定結果

	服飾美術系	家庭科学系	工芸美術系	体 育 系	養護教諭系
初等教育系	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.
養護教諭系	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.	
体 育 系	*	*	N. S.		
工芸美術系	N. S.	N. S.	N. S.: 有意差なし		
家庭科学系	N. S.		* : $P < .05$		

すように体育系と服飾美術系・家庭科学系との間にそれぞれ有意な差が認められた。これは体育系の「2～3本」群と、「4～5本」群のしめる割合がおおよそ2.5対1であるのに、服飾美術系と家庭科学系はそれぞれほぼ1対1となっているために生じたものと思われる。

(3) 外出時のハンカチ・チリ紙所持状況

全体の93.1%は常にハンカチを携帯しており「持たない」と答えた者は6.9%であった。チリ紙またはティッシュのみ所持と答えた者はこの中に含まれる。図4から明らかなように、各

図3 歯ブラシ年間使用本数の各系別比較

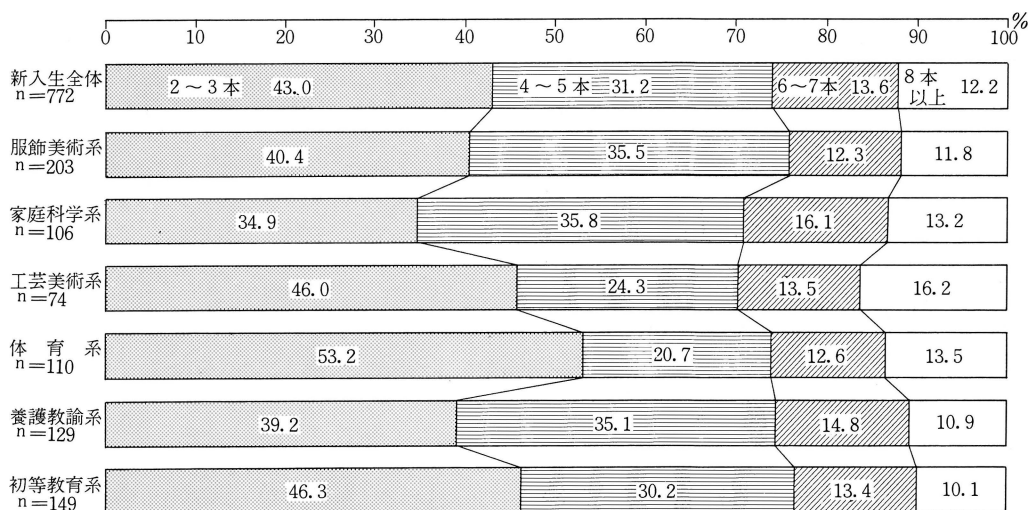


表14 ハンカチ・チリ紙所持状況

科・コース 所持状況	服飾美術系	家庭科学系	工芸美術系	体育系	養護教諭系	初等教育系	合 計
いつも持っている	人 % 189(93.1)	人 % 100(95.2)	人 % 69(93.2)	人 % 91(82.0)	人 % 126(97.7)	人 % 143(96.0)	人 % 718(93.1)
チリ紙のみ	11(5.4)	5(4.8)	3(4.1)	17(15.3)	2(1.6)	6(4.0)	44(5.7)
持たない	3(1.5)	0(ー)	2(2.7)	3(2.7)	1(0.7)	0(ー)	9(1.2)
計	203(100)	105(100)	74(100)	111(100)	129(100)	149(100)	771(100)

表15 ハンカチ・チリ紙所持状況の差の検定結果

	服飾美術系	家庭科学系	工芸美術系	体育系	養護教諭系
初等教育系	N. S.	N. S.	N. S.	* * *	N. S.
養護教諭系	N. S.	N. S.	N. S.	* * *	
体育系	* * *	* * *	*		
工芸美術系	N. S.	N. S.			
家庭科学系	N. S.				

N. S. : 有意差なし
 * * * : $P < .01$
 * : $P < .05$

系別にみて「持たない」群が最も高率なのは体育系で18.0%にのぼる。検定の結果では、全体的には1%の有意水準で所持状況に差が認められた。また各系間の比較では表15に示したとおり、体育系と他の5系すべての間に有意な差がみられたが、これは体育系の「持たない」群のしめる高比率によって生じたものと考えられる。新入生の中では、入学当初から比較的特色のはっきりしている体育系ではあるが、外出時にハンカチを所持しない率が高い理由は不明である。

次に、いつもハンカチを「持っている」と答えた者に所持枚数を記入させたところ表16の結果を得た。各系ともおよそ60%～70%の者が1枚、30%～40%の者が2枚以上と答え、所持枚

図4 ハンカチ・チリ紙所持状況の各系別比較

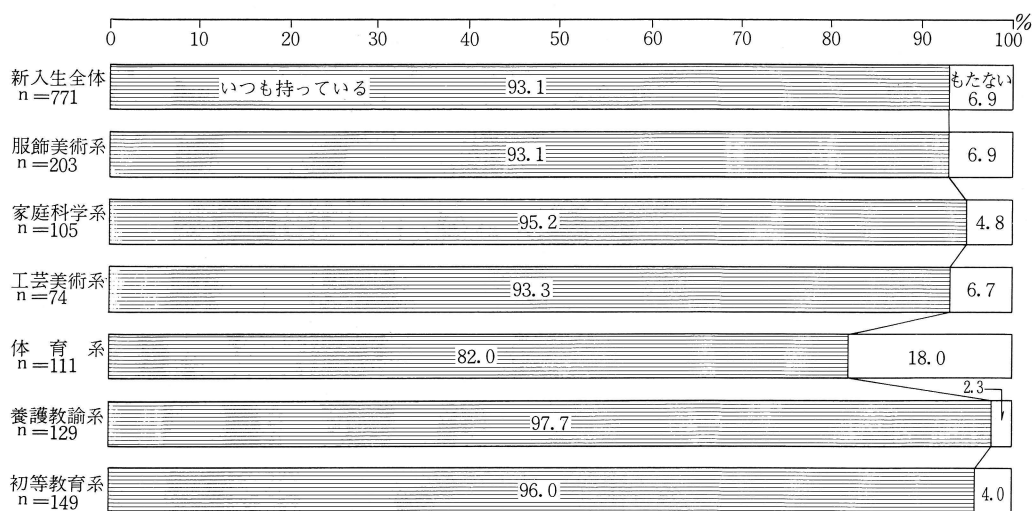


表16 ハンカチ所持枚数

科・コース 枚数	服飾美術系	家庭科学系	工芸美術系	体育系	養護教諭系	初等教育系	計
1 枚	人 % 107(66.1)	人 % 61(67.0)	人 % 39(70.9)	人 % 58(73.4)	人 % 59(57.3)	人 % 76(61.3)	人 % 400(65.2)
2 枚以上	55(33.9)	30(33.0)	16(29.1)	21(26.6)	44(42.7)	48(38.7)	214(34.8)
計	162(100)	91(100)	55(100)	79(100)	103(100)	124(100)	614(100)

数については、全体的にも各系間にも全く差はみられなかった。すなわち、保健衛生的な見地からハンカチ・チリ紙を常時携帯するという生活習慣が身についているか否かの段階では、明らかな差がみられたが、「持つ」ことが身についている所持群では、持つ枚数に差は生じないといえるのではないかな。

(4) 1週間の入浴回数

表17に示したように、全体の55.3%は週に「4～5回」入浴し清潔の保持を心がけているようである。また「毎日」群と「2～3回」群とはほぼ同比率であり、全体的にみて入浴回数には統計的に有意な差は認められなかった。各系間の比較では、表18にみられるとおり検定の結

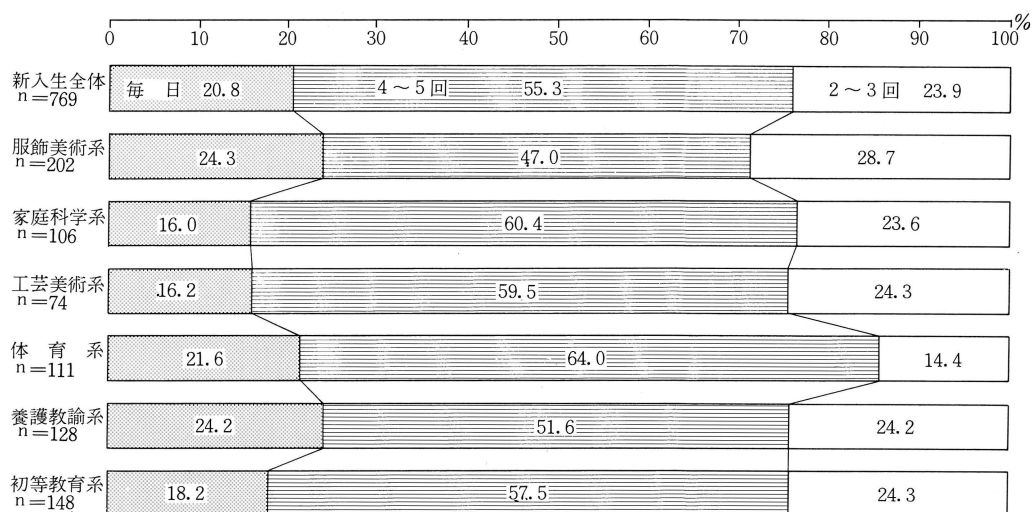
表17 1週間の入浴回数

科・コース 回数	服飾美術系	家庭科学系	工芸美術系	体育系	養護教諭系	初等教育系	計
毎日	人 % 49(24.3)	人 % 17(16.0)	人 % 12(16.2)	人 % 24(21.6)	人 % 31(24.2)	人 % 27(18.2)	人 % 160(20.8)
4～5回	95(47.0)	64(60.4)	44(59.5)	71(64.0)	66(51.6)	85(57.5)	425(55.3)
2～3回	58(28.7)	25(23.6)	18(24.3)	16(14.4)	31(24.2)	36(24.3)	184(23.9)
計	202(100)	106(100)	74(100)	111(100)	128(100)	148(100)	769(100)

表18 入浴回数の差の検定結果

	服飾美術系	家庭科学系	工芸美術系	体 育 系	養護教諭系
初等教育系	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.
養護教諭系	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.	
体 育 系	* * *	N. S.	N. S.		
工芸美術系	N. S.	N. S.	N. S. : 有意差なし * * * : $P < .01$		
家庭科学系	N. S.				

図 5 1 週間の入浴回数の各系別比較



果、服飾美術系・体育系間に有意な差が認められた。これは体育系の「2～3回」群が、他のどの系よりも低い比率を示し、当然のことながら「4～5回」群が高率を示していることと、服飾美術系では、逆に「2～3回」群が、6系中最も高い比率を示したことにより生じたものと思われる。すなわち、両系の「毎日」群の比率はほぼ同じであるが、「4～5回」群と「2～3回」群は、体育系がおおよそ4対1、服飾美術系はおおよそ1.6対1となっていることが要因と思われる。体育系の新入生は、すでに高校生活の中で運動後の清潔保持、疲労回復の観点から、入浴回数に関しては他系の新入生よりもよい習慣を身につけていると解釈できよう。

(5) 下着のとりかえと洗濯状況

表19 下着のとりかえ状況

科・コース 状況	服飾美術系	家庭科学系	工芸美術系	体 育 系	養護美術系	初等教育系	計
毎日とりかえる	人 % 169(83.3)	人 % 93(87.7)	人 % 57(77.0)	人 % 88(79.3)	人 % 103(80.5)	人 % 124(83.2)	人 % 634(82.3)
汗をかいたり すれば何度も	20(9.9)	9(8.5)	14(18.9)	15(13.5)	17(13.3)	17(11.4)	92(11.9)
2日に1度	14(6.8)	4(3.8)	3(4.1)	8(7.2)	8(6.2)	8(5.4)	45(5.8)
計	203(100)	106(100)	74(100)	111(100)	128(100)	149(100)	771(100)

表20 洗濯の状況

科・コース 状況	服飾美術系	家庭科学系	工芸美術系	体 育 系	養護教諭系	初等教育系	計
自分のものは いつも自分で	人 % 102(50.2)	人 % 52(49.1)	人 % 40(54.8)	人 % 61(55.5)	人 % 68(53.1)	人 % 79(53.0)	人 % 402(52.3)
時々自分で	86(42.4)	42(39.6)	26(35.6)	38(34.5)	54(42.2)	60(40.3)	306(39.8)
ほとんどしない	15(7.4)	12(11.3)	7(9.6)	11(10.0)	6(4.7)	10(6.7)	61(7.9)
計	203(100)	106(100)	73(100)	110(100)	128(100)	149(100)	769(100)

表19に掲げたとおり各系とも「毎日」とりかえる者が最も多く、より好ましい「汗をかいたりすれば何度でも」着がえる者を含めると92.8%～96.2%となっている。「2日に1度」と答えた者が各系とも少数あり、全体では5.8%をしめる。検定の結果では全体的にも、各系間にも下着のとり換え状況についての有意な差は認められず、下着の清潔に関する認識はおおむね良好と思われる。洗濯については表20のようであり、「ほとんどしない」者は全体の7.9%、「時々する」者39.8%、「いつも自分でする」者が52.3%となっている。この比率は各系ともほぼ同様である。

検定の結果、洗濯状況には全体的にも各系相互間にも全く有意な差は認められなかった。比較文献を見出せなかったので、これらの数字が好ましい傾向を示すものか否かは不明である。

5. 月 経

月経は女性にとって健康であることの一つの証しであることから、初潮の時期、月経周期について調査した。また、基礎体温については、自らの母性機能を把握し、女性としての健康管理につながるものであると考え、知識の程度、情報源について調べた。

調査対象は調査票構成上の事情により、全面的に無記入の者がいたため、それらを除いた。

(1) 初潮の時期

表21 初潮の時期

時期	人数 n=760
小学校4年以前	人 % 8(1.0)
小学校5・6年	399(52.5)
中学校1・2年	338(44.5)
中学校3年以降	15(2.0)

表22 月経周期の規則性

規則性	人数 n=760
正 順	人 % 326(42.9)
やや不 順	349(45.9)
不 順	83(10.9)
無 記 入	2(0.3)

表23 月経周期日数の分布

周期日数	人数 n=265
19～20日	人 % 8(3.0)
22～24日	4(1.5)
25～27日	32(12.1)
28～30日	198(74.6)
31～33日	15(5.7)
34～36日	4(1.5)
37～39日	1(0.4)
40～42日	1(0.4)
43～45日	2(0.8)

調査結果は表21の通りである。小学校卒業までに半数以上の者（53.5%）が初潮をむかえたことになる。選択肢を学年ごとに区切ったため、明らかな初潮年令は不明であり、他の調査との比較はむずかしいが、昭和56年度の日本性教育協会による調査では、初潮経験が最も多い年令は11～13才であり、12才では50%を越える結果が出ており、本学学生の結果もほぼ同じ年令に重なっていると言えるだろう。

(2) 月経周期

調査結果は表22の通りである。正順、やや不順、不順の3つの選択肢であるため、他の資料との比較はできない。正順の者が42.9%と少い印象も受けるが、やや不順と答えた中にも正順である者が含まれていることも考えられるので、一概に少いとは言えない。明らかに不順と答えたのは10.9%であった。

次に、月経周期が正順であると答えた者326名のみに、何日型であるか記載してもらった。このうち無記入44名、間違った理解をしていると考えられる者17名を除いた265名の月経周期日数の分布は、表23の通りである。全体の約75%が28～30日型となっている。20日から27日までの者が44名（16.6%）、31日から45日までの者が13名（8.8%）である。他の調査においても27～30日型が半数を越えており、この周期の者が多いことがわかる。ただし、調査対象を正順である者に限ったため、くわしい比較はできない。

また、月経周期について、5日型、6日型等の間違った理解をしている者が17名（正順と答えた中の5.2%）おり、高校を卒業した時点においても、正しく理解していない者がいることがわかった。

(3) 基礎体温

基礎体温については、高校までの教育の中で、多くとりあげられていると考えられるが、実際にはどの程度把握されているのであろうか。ここでは4つの選択肢にわけ、理解の程度をみた。（表24）

表24 基礎体温についての理解の程度

科・コース 理解の程度	()内%						
	服飾美術系 n=201	家庭科学系 n=106	工芸美術系 n=73	体 育 系 n=111	養護教諭系 n=128	初等教育系 n=141	計 n=760
知 ら な い	14(7.0)	3(2.8)	11(15.1)	19(17.1)	11(8.6)	11(7.8)	69(9.1)
言葉は聞いているが 内容はよく知らない	79(39.3)	56(52.8)	31(42.4)	49(44.2)	60(46.8)	70(49.7)	345(45.3)
知 っ て い る	100(49.7)	41(38.7)	27(37.0)	33(29.7)	48(37.5)	55(39.0)	304(40.0)
自分で測定し記録した ことがある	8(4.0)	6(5.7)	4(5.5)	10(9.0)	7(5.5)	5(3.5)	40(5.3)
無 回 答	0(ー)	0(ー)	0(ー)	0(ー)	2(1.6)	0(ー)	2(0.3)

全体では、「知らない」と答えた者が69名（9.1%）であり、9割以上の者が、高校卒業までに基礎体温という言葉を目にしているのである。一番回答の多かったのは、「言葉は聞いて

いるが内容はよく知らない」と答えた者で45.3%であった。「知っている」と答えた者と「測定したことがある」と答えた者は、ある程度理解していると考えられ、それらを合わせると、⁸⁾45.3%となる。他の調査においても、9割近くの者が基礎体温という言葉を知っているとなっており、ほぼ似た状況と言える。

次に、「知らない」と答えた者、「言葉は聞いているが、内容はよく知らない」と答えた者、「知っている」と「測定したことがある」を合わせた組の3つに分け、各科・コース間で検定を行った。服飾美術系と体育系間、家庭科学系と工芸美術系、体育系間に危険率1%で有意差が認められた。これは、工芸美術系と体育系で「知らない」と答えた者の割合が高かったことが現われている。また、服飾美術系と家庭科学系間においても危険率5%で有意差が認められた。これは、家庭科学系で「知らない」と答えた者の割合が低く、また「言葉は聞いているが……」と答えた者が多いことが現われている。

(4) 基礎体温について知識を得たところ

9割以上の者が基礎体温について耳にしているのであるが、その知識を得たところを理解の程度にわけてみると表25のとおりである。

表25 基礎体温について知識を得たところ

		重複回答 ()内%					
知識を得たところ 理解の程度		保健の授業	母親・姉	本・雑誌	友人	その他	無回答
言葉は聞いているが内容はよく知らない n=345		118(34.2)	20(5.8)	174(50.4)	41(11.9)	6(1.7)	6(1.7)
知っている n=304		120(39.5)	16(5.3)	136(44.7)	44(14.5)	4(1.3)	1(0.3)
測定し記録したことがある n=40		14(35.0)	4(10.0)	14(35.0)	2(5.0)	9(22.5)	0(—)
計 n=689		252(36.6)	40(5.8)	324(47.0)	87(12.6)	19(2.8)	7(1.0)

正しい情報として、「保健の授業」、「母親からの指導」を期待していたが、「本・雑誌から」が47.0%で最も多く、「友人から」も12.6%あった。どのような種類の本・雑誌であるかは問わなかったが、正しい情報であってほしいと思う。「保健の授業」では36.6%の者が回答しているが、「言葉は聞いているが内容は良く知らない」の中にも「保健の授業」から知識を得た者が34.2%おり、授業は聞いていても良く理解していないと言える。「母親・姉から」の知識は少く、5.8%であった。

情報を得たところと理解の程度に差があるか、各項目の回答数について検定を行ったが、有意差はほとんどなく、「その他」の項目のみに「測定している」者和其他の2者間に有意差があった。すなわち、「知っている」と答えた者と「言葉は聞いているが内容はよく知らない」と答えた者の間では、情報を得たところに差はないと言える。よって理解の程度も選んだ項目は違っても、同じ程度と言えるかもしれない。

その他の項目であげられていたのは、「測定した」者の中では医師からの指示が多かった。さらに、テレビ、保育の授業、家庭科の授業、レディスセミナー参加等であった。

6. 喫 煙

(1) 喫煙の実態

喫煙は重要な健康問題であるとの認識が高まる社会状況の中で年々その若年化と女子喫煙者の増加が憂うべき傾向として注目されている。一度喫煙習慣がつくとそれをやめるのは困難であり、早い時期に喫煙習慣を形成しないことが大切であろう。今回は短大入学までに喫煙習慣が形成されているか否かの観点に立ち調査した。

表26 喫煙状況

科・コース 喫煙状況	()内%						
	服飾美術系 n=203	家庭科学系 n=106	工芸美術系 n=74	体 育 系 n=111	養護教諭系 n=130	初等教育系 n=149	計 n=773
吸 わ な い	179(88.2)	93(87.8)	67(90.5)	107(96.4)	117(89.9)	139(93.3)	702(90.8)
と き ど き 吸 う	16(7.9)	10(9.4)	4(5.4)	3(2.7)	8(6.2)	9(6.0)	50(6.5)
毎 日 吸 う	8(3.9)	3(2.8)	3(4.1)	1(0.9)	4(3.1)	1(0.7)	20(2.6)
無 回 答	0(—)	0(—)	0(—)	0(—)	1(0.8)	0(—)	1(0.1)

結果は表26の通りである。新入生全体では、「吸わない」が90.8%、「ときどき吸う」と「毎日吸う」を合わせると9.1%となっている。これは高校生を対象とした調査の女子の結果とほぼ同率である。毎日吸う者は20名（2.6%）おり、この時点ですでに喫煙習慣が形成されている者がいることがわかった。喫煙者は予想よりも少い印象を受けるが、調査用紙に出身地・科・コース別の記載を求めたことが、この回答への若干の警戒心をはたらかせたとも考えられる。

さらに「吸わない」を非喫煙群、「ときどき吸う」及び「毎日吸う」を喫煙群として各科・コースごとに検定を行ったところ、服飾美術系と体育系、家庭科学系と体育系に危険率5%で有意差が認められた。体育系は服飾美術系、家庭科学系に比べ、喫煙者が少いことになる。これは体育系の学生がもっている、喫煙と体育実技の因果関係への認識によるものと思われる。

(2) タバコの健康障害に対する認識

タバコの身体への影響について知っている項目を選ばせたところ、表27のような結果を得た。

表27 タバコの健康障害に対する回答数

科・コース 項 目	重複回答 ()内%						
	服飾美術系 n=203	家庭科学系 n=106	工芸美術系 n=74	体 育 系 n=111	養護教諭系 n=130	初等教育系 n=149	計 n=773
イ、狭心症、心筋梗塞などの心臓病にかかりやすい	27(13.0)	13(12.3)	12(16.2)	23(20.7)	27(20.8)	32(21.5)	134(17.3)
ロ、妊娠中の母親の場合、胎児に悪い影響を及ぼす	200(98.5)	104(98.1)	62(83.8)	110(99.1)	125(96.2)	148(99.3)	749(96.9)
ハ、血液の酸素運搬能力が低下し、はげしい運動は長続きしない	132(65.0)	69(65.1)	40(54.1)	91(82.0)	102(78.5)	102(68.5)	536(69.3)
ニ、肺ガンなど呼吸器の病気をひきおこしやすい	183(90.1)	64(60.4)	58(78.4)	99(89.2)	121(93.1)	136(91.3)	661(85.5)
ホ、胃潰瘍、胃ガンなど消化器の病気にも関係がある	49(24.0)	30(28.3)	18(24.3)	38(34.2)	45(34.6)	63(42.3)	243(31.4)
ヘ、タバコの煙は同じ部屋にいるタバコを吸わない人にも影響を及ぼす	192(94.6)	104(98.1)	62(83.8)	108(97.3)	127(97.7)	146(98.0)	739(95.6)

(ロ)の胎児への影響については最も回答率が高く、ほとんどの者がその障害を認識していることは、母性としての意識があらわれていると言ってよいだろう。(ハ)の項目についても回答率が高く、他者への影響を意識していることは、きわめて常識的であることを示している。(ニ)については、近年のガンに関する情報の状況からいって、もっと高率を示すことを予測していた。(イ)については、体育系での回答が最も高く(82.0%)、喫煙者が体育系で最も少なかったことと関連のあることを示している。(イ)、(ハ)については低率の回答で、成人病に関連する知識がまだ不足していると言える。

7. 健康意識

日常生活の中で、健康に過ごすために気を配っている項目について調査した。「気を配っている」者と、「配っていない」者の割合は図6のとおりである。各科・コースとも7割から8割の者が気を配っていると答えており、検定結果も有意差は認められない。「特に気をつけていない」と答えた者が全体では180名(23.7%)いるが、まったく気をつけていないということではなく、健康に関わる行動として特別には意識していないという意味にとることもでき、これをもって健康意識が低いとは判断できない。

図6 健康に過ごすために気を配っている者の割合

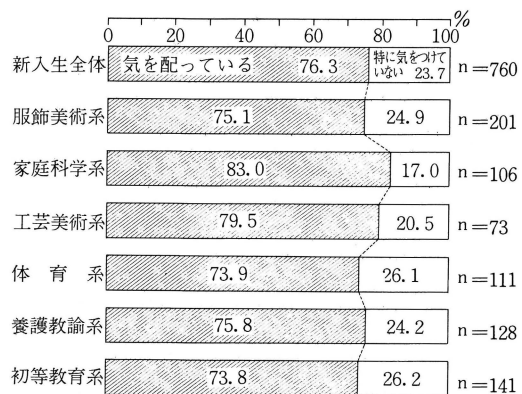


表28 健康に過ごすために気を配っている項目

科・コース 気を配っている項目	重複回答 ()内%							検 定 結 果
	服飾美術系 n=151	家庭科学系 n=88	工芸美術系 n=58	体育系 n=82	養護教諭系 n=97	初等教育系 n=104	計 n=580	
食事の質や量に注意する	73(48.3)	48(54.5)	26(44.8)	47(57.3)	56(57.7)	63(60.6)	313(54.0)	有意差なし
適度に運動をする	42(27.8)	30(34.1)	23(39.7)	53(64.6)	42(43.3)	46(44.2)	236(40.7)	体育系と他5者間、服飾美術系と初等教育系間 P<.01 服飾美術系と養護教諭系間 P<.025
健康診断を定期的に行う	2(1.3)	1(1.1)	0(—)	2(2.4)	1(1.0)	1(1.0)	7(1.2)	
軽症のうちに医師にかかる	22(14.6)	16(18.2)	9(15.5)	5(6.1)	14(14.4)	12(11.5)	78(13.4)	家庭科学系と体育系間 P<.025
睡眠時間に注意する	80(53.0)	46(52.3)	25(43.1)	52(63.4)	52(53.6)	53(51.0)	308(53.1)	工芸美術系と体育系間 P<.025
生活を規則的にする	59(39.1)	32(36.4)	17(29.3)	37(45.1)	42(43.3)	40(38.5)	224(38.6)	有意差なし
精神面にも注意し、気分転換をはかる	35(23.2)	42(47.7)	24(41.4)	35(42.7)	31(32.0)	30(28.8)	197(34.0)	服飾美術系と家庭科学系、工芸美術系、体育系間 家庭科学系と初等教育系間 P<.01 家庭科学系と養護教諭系間、体育系と初等教育系間 P<.05
身のまわりを清潔にする	64(42.4)	48(54.5)	19(32.8)	28(34.1)	39(40.2)	32(30.8)	230(39.7)	家庭科学系と工芸美術系、体育系、初等教育系間 P<.01
定期的に体重をはかる	46(30.5)	26(29.5)	26(44.8)	18(22.0)	30(30.9)	29(27.9)	175(30.2)	工芸美術系と体育系間 P<.01 工芸美術系と初等教育系間 P<.05
その他	0(—)	0(—)	1(1.7)	0(—)	1(1.0)	1(1.0)	3(0.5)	—

次に、「気を配っている」と答えた者580名につき、その内容をみると表28のとおりである。全体の結果を回答の多い順にあげると、①食事の質や量に注意する、②睡眠時間に注意する、③適度に運動をする、④身のまわりを清潔にする、⑤生活を規則的にする、⑥精神面にも注意し気分転換をはかる、⑦定期的に体重をはかる、となっており、以上の項目は30%以上の回答があった。

「健康診断を受ける」(1.2%)、「軽症のうちに医師にかかる」(13.4%)については回答数が少なかった。健康診断については、今までの学校生活の中で受動的に受けてきたもので、保健行動として位置づけていないことがうかがえる。また、「軽症のうちに医師にかかる」という項目は予想外に少いという印象である。これは、疾病の少ない年令層であるため、医師にかかる例が少いことも関連しているであろう。さらに、「健康とは単に疾病や虚弱でないというばかりではなく……」というWHOの定義にあるように、疾病予防よりも他の日常活動の項目により多くの回答があったことは、健康意識としては好ましいと言えるかもしれない。しかし、この回答数が少いのを早期発見、早期治療についての意識が足りないと解すれば、もっと疾病予防の知識も必要となろう。

次に、各科・コースごとに保健行動の認識に差があるかをみるため、各項目の回答数を各科・コース間で検定を行った。結果は表28に示すとおりである。

「食事」と「規則的な生活」については有意差がなかった。

「運動」については体育系と他5者間にすべて有意差があり、体育系は志望どおり、運動に対する認識が高いと言える。また、服飾美術系は初等教育系、養護教諭系間にも有意差があり、運動に対する認識が低いと言えるだろう。

「軽症のうちに医師にかかる」では、体育系にその回答数が少く、家庭科学系との間に有意差が出ている。

「睡眠」では、工芸美術系と体育系間に有意差があり、体育系で睡眠に対する回答が多いのがわかる。これは前の項であげた睡眠時間を多くとっているという結果とも関連している。

「精神面への配慮」では、服飾美術系、養護教諭系、初等教育系で回答する者が少く、家庭科学系、工芸美術系、体育系に回答数が多いと言える。

「身のまわりの清潔」に関しては、家庭科学系が工芸美術系、体育系、初等教育系との間に有意差があり、家庭科学系は清潔に対する関心が高いと言えるだろう。

「体重」の項目では、工芸美術系で回答する者が多かった。

その他の項目では、「ビタミン剤を服用する」、「野菜ジュースを飲む」、「速歩きをする」があげられていた。

Ⅳ お わ り に

以上、各項目にわたり日常生活調査を行ったが、数多くの項目であったため、それぞれの内容について深めるまでには至らなかった。しかし、表層的ではあるが、本年度新入女子学生の保健行動の一端を把握することができたと思う。

調査結果をまとめると以下のとおりである。

① 体育系では多くの項目で、他学科・コースとの間に有意差が認められた。これは体育実技に多くの時間を使う生活によることが大きいと考えられる。入学直後であるが、高校時代からの体育活動があり、すでに差がみられるのである。

② 養護教諭系は、入学時点では保健行動に他学科・コース間との差はほとんど認められず特に健康意識が高いとは言えない。今後、専門教科において健康に関する知識を確実に身につけさせることが必要であろう。

③ 清潔に関する項目では、歯ブラシの本数、ハンカチ所持状況について予想外の結果が出た。今後は医学的根拠に立った指導が必要と思われる。

④ 母性衛生に関する知識は、本・雑誌によるものが多く、また、月経についてもまだ十分な知識を持っていない者もあり、結婚前の女性として、もっと確実な知識を持つ必要がある。

⑤ 喫煙については、数は多くはないがすでに喫煙習慣を形成している者がおり、喫煙の障害についての認識をより強める必要がある。

⑥ 健康意識では「気を配っている」者のみの結果ではあるが、日常の中で必要な項目はあがっていると言える。ただし、健康診断、早期受診をあげる者は少く、今までは母親及び学校における健康管理に依存している段階であったが、今後は自己管理をして疾病予防につとめる意識を持つよう指導していく必要がある。

今回は新入学生の保健行動の全体像の把握と、各科・コース間の比較を行ったが、表面的な報告にとどまった。今後はそれぞれの項目をもう少し深めた形で調査する必要がある。さらに、身体発育、地域差との関連もつかんでいかなければならないと思う。また、新入生を対象とした調査であったので、今後本学の教育を受けた後での保健行動の変化も見していきたいものとする。

最後に、協力して下さった新入学生に感謝し、短大生活、さらにそれ以後の一女性としての健康を祈ってこの論文を終える。

文 献

- 1) 上田房子・松浦弘子：女子学生の健康意識と生活実態に関する研究，四国女子大学紀要，第1巻，第1号，1981
- 2) 佐藤誠・高橋篤志：本学学生に対する健康・体力・運動・栄養に関する調査の結果と考察，秋田経済大学「論叢」，第27号，1981
- 3) 川上幸三・山本道隆：高校生の喫煙行動とその意識に関する調査研究，第17回北海道学校保健学会発表資料，1982
- 4) 厚生省医務局歯科衛生課編：歯科疾患実態調査報告，医歯薬出版，1977
- 5) 覚道幸男・稗田豊治・小西浩二：歯を守る，講談社，1976
- 6) 日本学校保健会編：学校保健の動向，東山書房，1982
- 7) 鈴木郁子・加藤奈智子他：女子学生の月経の実態について，保健の科学，第23巻，第5号，1981
- 8) 鈴木郁子・加藤奈智子他：女子学生の性知識に関する一調査，保健婦雑誌，第36巻，第2号，1980